

7月

5/28：配布  
6/6：日曜の予定が決定しました  
満月：11日  
新月：25日  
エーカダシー：5～6日と20～21日

色文字…	別料金：一般・会員・フリー生
青色…	泉の森会館・3階ホール
緑色…	ヨーガの森・岩戸地域センター
桃色…	ヨーガ学びの森・喜多見地区会館
黄色…	配信（前夜までにご予約を）

2024年 7月

日	月	火	水	木	金	土
		1 05:20～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	2 10:00～11:30 朝ヨーガ ～12:10 月例 Tryambakam サット・サンガ	3 05:20～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	4 05:20～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	5 09:00～09:45 ジャパ・ヨーガ 10:00～11:30 朝ヨーガ ～12:10 月例 Tryambakamサンガ
6 09:30～11:00 朝ヨーガ	7 05:20～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	8 05:20～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	9 10:00～11:30 朝ヨーガ	10 05:20～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	11 05:20～06:10 早朝ヨーガ 10:00～11:30 朝ヨーガ グループルニマ月	12 09:00～10:30 朝ヨーガ
13 09:30～11:00 朝ヨーガ	14 05:20～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	15 05:20～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	16 10:00～11:30 朝ヨーガ	17 05:20～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	18 05:20～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	19 09:00～09:45 ジャパ・ヨーガ 10:00～11:30 朝ヨーガ
15:00～16:30 カレー作り 岩戸地域センタ	7/14～21(8日間)【🏠deリトリート】詳細は別紙、ホームページから					
		14:00～15:00 Y.L.S. 定例学習会	14:00～15:10 ヨーガ・スートラ	18:00～19:30 夜ヨーガ		14:00～15:00 Y.L.S定例学習会
20 09:30～11:00 朝ヨーガ	21 祝日 休講	22 05:20～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	23 10:00～11:30 朝ヨーガ 14:00～15:10 B・ギター	24 05:20～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	25 05:20～06:10 早朝ヨーガ 10:00～11:30 朝ヨーガ	26 09:00～09:45 ジャパ・ヨーガ 10:00～11:30 朝ヨーガ 14:00～15:10 ヨーガ・スートラ
27 09:30～11:00 朝ヨーガ	28 05:20～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	29	30	31	5週目休講・開館も休館	
4回	3回	4回	4回	5回	4回	4回